



## Ogórkowa z jogurtem naturalnym

★★★★★(8)

🕒 30 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**165 kcal** / 1 porcję (359 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 46.02 kcal 2.3%	🥩 Białko 3.95 g 7.9%	🍞 Węglowod. 4.42 g 1.64%	🌿 Tłuszcze 1.31 g 1.87%	🌾 Błonnik 0.52 g 2.08%	<b>GDA</b> 2.3%
--------------------------------------	----------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### 👨‍🍳 Składniki

- Wywar warzywno-drobiowy - 200g (szklanka)
- Ogórek kwaszony - 60g (sztuka)
- Ziemniaki - 50g (2/3 sztuki)
- Marchew - 20g
- Koperek siekany - 4g (1/2 łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)

### 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

- KROK 1:** Ziemniaki dokładnie umyj, obierz i pokrój w kostkę. Marchew opłucz, obierz i pokrój w plasterki.
- KROK 2:** Podgrzej wywar, dodaj warzywa (oprócz ogórka) i gotuj około 15 minut.
- KROK 3:** Ogórka zetrzyj na tarce o dużych oczkach, dodaj do wywaru. Gotuj 5 minut. Dodaj koperek, całość zamieszaj.
- KROK 4:** Zupę przelej do miseczki i udekoruj jogurtem naturalnym.
- Smacznego!

